



イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け **子育て** 子育て世代向け **シニア** 高齢者向け

催し

人形劇団こぼんがやってくる!
 時 3月7日(土)午後2時~3時 場 柿木図書館
 内 演目=「おむすびころりん」
 ほか 対 3歳以上のお子さんとその保護者 定 30名(申込順) 申 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

映画会「わが谷は緑なりき」
 時 3月14日(土)午後2時~4時 場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定 25名(先着順) 申 南荻窪図書館 ☎3335-7377

春のタベ 大人のためのお話し
 時 3月14日(土)午後4時30分~6時 場 西荻図書館 師 西荻図書館語りの会 対 区内在住の方ほか 定 40名(申込順) 申 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

ユネスコ中学生国際交流

ユネスコ国際中学生交歓会
 時 ①4月2日(木)午後1時30分~3時 = 事前学習会 ②3日(金)午前9時30分~午後2時 = インターナショナルスクール1日体験(計2回) 場 ①セシオン杉並 ②セントメリーズインターナショナルスクール(世田谷区瀬田1-6-19) ▶ 集合 = 東急田園都市線二子玉川駅 対 区内在住・在学の2年度中学2・3年生 定 20名(抽選)

ユネスコ中学生クラブ

さまざまな国の講師と英会話を楽しみ、外国の生活や文化の違いを学びます。
 時 4月~3年3月の原則第2土曜日、午後2時30分~4時30分(計11回) 場 セシオン杉並ほか 対 区内在住・在学の2年度中学生 定 60名(申込順) 費

4000円
 …… いずれも ……
 申 はがき・Eメール(記入例)に2年度の学年・学校名も書いて、3月22日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp) 同センター ☎3317-6621、杉並ユネスコ協会・板倉 ☎3395-4020

高井戸図書館

高井戸寄席
 時 3月14日(土)午後2時~4時 場 社会人噺家集団「文七迷人会」 定 45名(申込順)

親子おりがみ教室「カメのタカどんを折ろう!」

時 3月22日(日)午後2時~3時 場 日本折り紙協会講師・藤本祐子 対 4歳以上のお子さんとその保護者 定 15組(申込順)



▲高井戸図書館のキャラクター「タカどん」

…… いずれも ……
 場 同高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 申 電話または直接、高井戸図書館

講演・講座

親子で学ぶ日本のお金・世界のお金

時 3月20日(祝)午後1時~2時30分 場 成田図書館 師 ファイナンシャルプランナー・八木陽子 対 小学生のお子さんとその保護者 定 10組(申込順) 申 電話または直接、成田図書館(成

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の☑でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがきの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

- ①行事名・教室名(希望日時・コース名)
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号(ファクス番号)

1人1枚

田東3-28-5 ☎3317-0341)

杉並ユネスコ協会ギャラリーツアー

世界遺産の国立西洋美術館の建物を見学し、ル・コルビュジエの建築文化への理解を深めます。

時 3月24日(火)午後2時~3時 場 国立西洋美術館(台東区上野公園7-7) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 25名(申込順) 費 500円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、3月15日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp) 同杉並ユネスコ協会・小泉 ☎090-3518-9557、社会教育センター ☎3317-6621

フレイル予防講演会 毎日10分の運動で体を元気に!

時 3月25日(水)午後1時30分~3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 荻窪病院作業療法士・関澤遼平 対 区内在住・在勤・在学で医師等に運動を止められていない方 定 30名(申込順) 申 3月2日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

障害者のための和菓子教室「春のねりきりに挑戦してみよう」

時 4月12日(日)午後1時~3時 場 杉並障害者福祉会館 師 榛名屋店主・田貝大孝 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 16名(抽選) 費 600円 申 往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者の有無、手話通訳を希望する方はその旨も書いて、3月22日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

農業公園「子どものための農業体験教室(2020春夏講座)」

土作りから野菜を栽培、調理して食べるまでを体験します。

時 4月19日(日)、5月3日(祝)、17日(日)・31日(日)、6月7日(日)・21日(日)、7月5日(日)・19日(日)午前10時~正午(計8回) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の小学3~6年生 定 20名(抽選) 費 5000円 申 往復はがき(記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、3月16日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 同係 ☎5347-9136 他 4月19日(説明会)と7月5日(昼食会)は保護者要出席。結果は3月下旬に通知

消費者センター

消費生活パネル展

安心・安全な消費生活に役立つ身近な情報を展示します。
 時 3月10日(火)~13日(金)午前9時~午後5時(13日は正午まで) 場 区役所1階ロビー 内 だまされやすさ心理チェック、リーフレットや啓発グッズの配布ほか 他 心理チェックとアンケート回答者へボールペンをプレゼント(各日50名(先着順))

消費者講座「家庭でできる省エネ・節電のポイント」

時 3月16日(月)午後1時30分~3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 省エネルギーセンター環境カウンセラー・沼田美穂 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 電話で、同センター 他 筆記用具持参。1歳~就学前の託児あり(定員4名。3月9日までに同センター)

…… いずれも ……
 場 消費者センター ☎3398-3141

社会教育センター

「ごちゃまぜ社会(共生)をつくる~共感がつなぐ地方×都市×私たち」

時 ①3月10日(火)②17日(火)午後6時30分~9時 内 テーマ=①都市農漁村共生社会の可能性「にぎやかな過疎」②都市と地方をかき混ぜて見えてくる「幸せな社会」 師 ①明治大学教授・小田切徳美、農業ジャーナリスト・榊田みどり ②eumo代表取締役・新井和宏、ポケットマルシェ代表取締役CEO・高橋博之 定 各40名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、同センター

科学技術館巡回展示 科学捜査展 シーズン2

鑑識作業を、実際に体験してみよう。
 時 3月20日(祝)~29日(日)午前10時~午後5時(26日(木)を除く) 場 小学校低学年以下は保護者同伴

…… いずれも ……
 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 同社会教育センター ☎3317-6621 ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑に指定がなければどなたでも参加できます。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、3月中に開催を予定していたゆうゆう館の催しはすべて中止になります。

ゆうゆう館名	内容	日時
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	「みんなの手品教室」身近なものを使って楽しく	4月7日から毎月第1火曜日、午後1時30分~3時 定 10名(申込順) 費 1回500円(別途材料費300円)
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	アンチエイジングゲーム 脳年齢は変えられる	毎月第1火曜日、午前10時~正午 定 24名(申込順) 費 1回500円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	落語会(立川流公演会)	4月27日から毎月第4日曜日、午後1時30分~2時30分 定 各30名(申込順) 費 1回500円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	シニアのためのパソコンサロン(初級)	毎月第2・4土曜日、午前10時~正午 定 各12名(申込順) 費 1回1200円 他 パソコン持ち込み可
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	あなたにも描ける似顔絵教室	4月10日~9月25日の毎月第2・4金曜日、午前10時~正午(計12回) 師 大野よしや 定 10名(申込順) 費 1回1100円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	親切丁寧が評判のレベル別パソコンサロン	4月3日から第1・3金曜日、午前10時~正午=基礎▶午後1時30分~3時30分=初級▶第2・4金曜日、午前10時~正午=初中級 定 各13名(申込順) 費 1回1200円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。今川館は第1日曜日・第3木曜日、馬橋館は第1・3木曜日が休館。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

宮前図書館

◆やさしい仏像のみかた

～歴史の動乱をみつめてきた仏たち

時 3月12日(休)午後1時30分～3時30分
 師 元杉森中学校国語科教諭・貝瀬弘子
 対 高校生以上の方 定40名(申込順)

◆英語教育講座「親は家庭で子どもに英語を教えるの？」

時 3月15日(日)午前10時～11時 師 JUN International Preschool校長・榛谷都
 対 中学生以上の方 定30名(申込順)

…… いずれも ……

場 宮前図書館 (宮前5-5-27 ☎3333-5166) 申 電話で、宮前図書館

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します。

時 3月15日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、同センター 他 1人1点まで



◆身近な森の見方 大宮八幡宮の森今と昔

寺社林の成り立ちなどについて生態学的な調査、測定などを行い、考察とまとめをします。

時 3月29日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 集合=大宮八幡宮(大宮2-3-1) ▶解散=郷土博物館(大宮1-20-8) 師 樹木研究家・秋山好則 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定20名(抽選) 費 100円(保険料) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、3月10日(必着)までに同センター

◆子どもクラフト教室

こども

時 4月5日(日)午前10時～正午 場 同センター 対 制作品目=ブンブンゴマ、でんでん太鼓、鉛筆ブローチほか 対 区内在住の小学生(小学1・2年生は保護者同伴) 定20名(申込順) 費 500円(保険料含む) 申 電話で、同センター

…… いずれも ……

場 環境活動推進センター (〒168-

0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ☒kouza@ecosuginet.jp)

就労支援センター

◆面接のポイント～マナー・自己PR・想定外の質問への応答

時 3月17日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 49歳以下で求職中の方 定20名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり。事前申込制)



◆自分の考え方を知る～メタ認知トレーニング

時 3月19日(木)午後1時～3時 師 パーソルチャレンジ精神保健福祉士・藤里淳 対 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう 定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理

時 3月21日(土)午後1時～4時 対 おおむね55歳以上で求職中の方 定10名(申込順)

◆仕事をしやすくするコミュニケーション講座～各人のタイプを知る

時 3月23日(月)午前10時～午後0時30分 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 49歳以下で求職中の方 定20名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり。事前申込制)

◆会社の調べ方をマスターしよう～目からウロコ企業研究のWebテクニック

時 3月24日(火)午後1時～4時 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

スポーツ①



競技大会

■上井草スポーツセンター水泳記録会
 時 4月4日(土)午後1時～3時 場 上井草スポーツセンター 対 種目=自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(い

ずれも25m・50m・100m)、個人メドレー(100m・200m) / 1人2種目まで。飛び込みスタートなし 対 小学生以上で25m以上の泳力がある方 定30名(申込順) 費 1種目610円。2種目820円 申 電話または直接、3月31日までに上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 他 記録証を授与

杉並区①ジュニア②マスターズ水泳大会

時 5月10日(日)午前9時～午後5時 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 対 区内在住・在学・在園(在勤)・在スポーツクラブで当日①18歳以下の方②19歳以上の方 費 ①800円②1500円 申 大会要項(区水泳連盟 ☒ https://www.suginamisuiaren.com/ から取り出せます)を参照の上、申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、杉並区スポーツ振興財団〈阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階〉、区立温水プールで配布)を、4月7日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)へ郵送。同連盟ホームページからも申し込み可 場 同連盟 ☎090-1201-9960

スポーツ教室

■水曜夜間ヨガ教室

時 4月1日～6月3日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(4月29日、5月6日を除く。各計8回) 場 高井戸温水プール 師 ヨガイストラクター・糸ゆう子 対 区内在住で16歳以上の方 定各10名(抽選) 費 各8000円 申 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、3月14日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 場 同プール ☎3331-7841



■弓道講習会

時 4月1日～9月30日の水曜日(7月15日・22日を除く)=初心者・初級者 ▶ 金曜日(7月17日を除く)=中級者(3・4段程度) / いずれも午後

6時～9時(各計25回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定各30名(抽選) 費 各6000円(別途教本代1260円) 申 往復はがき(12面記入例)で、3月19日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 場 中田 ☎3391-2587 他 弓道具は貸し出しあり

■太極拳講習会

時 4月6日～27日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分(計4回) 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 対 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、3月30日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎3391-3515 ☒ yawaragiwushu@gmail.com) 場 下川 ☎3391-3515

①ゆっくりリス

②ビューティーイスト体操教室

時 4月7日～9月29日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時5分～4時5分(第3火曜日、祝日、8月を除く。各計15回) 場 大宮前体育館 師 松浦美香子 対 区内在住・在勤のおおむね①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①13名②25名(いずれも抽選) 費 ①9000円②1万5000円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月13日(必着)までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 場 同体育館 ☎3334-4618

■丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

時 4月8日(水)・15日(水)・22日(水)午前10時～11時15分、13日(月)・20日(月)・27日(月)午後0時45分～1時30分 ▶ 4月8日(水)・15日(水)・22日(水)午前10時～11時15分、10日(金)・17日(金)・24日(金)午後3時15分～4時 / いずれも計6回 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 師 筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動、身体の機能改善運動 対 65歳以上で医師から運動制限を受けてない方 定各8名(申込順) 費 各6600円 申 電話で、3月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644 (午前11時～午後5時) 他 同教室受講経験者は申し込み不可

■アーティストックスイミング(シンクロ)教室

温水プールで音楽に合わせて楽しく演技をします。

時 4月11日～10月17日の土曜日①午後5時～5時55分②6時～6時55分(5月2日、7・8月を除く。各計18回。10月11日(日)=発表会) 場 杉十小温水プール(和田3-55-49) 師 東京都水泳協会アーティストックスイミング委員ほか 対 2年度①小学1～3年生で3種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)が25m以上泳げる初心者②小学4年～中学生で3種目50m以上泳げる経験者 定①10名②若干名(申込順) 費 各1万9800円 申 電話で、3月7日から電話で、杉十小温水プール ☎3318-8763



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制1～3名)

時 場 ①=4月1日(水)～28日(火) ▶ ②=5月1日(金)～6月3日(水)(5月3日(祝)～6日(休)を除く) / 清水教室=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)=火・金曜日 / いずれも開催時間はお問い合わせください 対 右表のとおり 師 同センター会員 定各1～3名(申込順) 費 4回コース=9365円 ▶ 3回コース=7045円 ▶ 2回コース=4735円 ▶ 1回コース=2420円 申 はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、①は3月15日、②は4月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 2階 ☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 場 同分室 ☎3394-2253 他 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・設定など)を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	3回
	写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
趣味	アドレス帳	4回
	名刺作成・お絵かき	各2回
	お名前シール	1回

※デジカメ入門、写真加工を受講する方は、デジタルカメラ、USBケーブル、SDカード等のメモリを持参。詳細は、区ホームページをご覧ください。

スポーツ②



荻窪体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

開3月22日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟・高島和恵 対 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆転倒予防イス体操Ⅰ

開4月3日～9月18日の金曜日、午後1時30分～2時30分・2時30分～3時30分(5月1日、7月3日・24日、8月14日・21日を除く。各計20回) 師 松浦美香子 対 区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各25名(抽選) 費各1万2000円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月14日(必着)までに同体育館

◆なぎなたKIDS&Jr.

開4月4日～3年3月20日の第1・3・5土曜日(計24回) 師 区なぎなた連盟 対 区内在住・在学の2年度小中学生 定8名(抽選) 費1万2000円 申 往復はがき(12面記入例)に2年度の学年も書いて、3月10日(必着)までに同体育館

◆ピラティスナイト 春

開4月6日～6月22日の月曜日、午後7時～8時・8時～9時(5月4日、6月1日を除く。各計10回) 師 小澤純子 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各6000円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月12日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆体幹エクササイズ 春

開4月8日～7月29日の水曜日、午後7時～7時50分・8時～8時50分(5月6日、第3水曜日を除く。各計12回) 師 佐々木達也 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各7200円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月11日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆bjジュニアバスケットボールスクール

開4月9日～3年3月25日の木曜日、午後5時～7時 師 bjアカデミーコーチングスタッフ 対 区内在住・在学の2

年度小学3～6年生 定10名(抽選) 費月4000円 申 往復はがき(12面記入例)に2年度の学年も書いて、3月11日(必着)までに同体育館

◆①安産のためのマタニティヨガ②産後のおなか引き締めエクササイズ 春

開4月11日～7月25日の土曜日①午前9時30分～11時②11時～午後0時30分(除外日あり。各計12回) 師 Yumi 対 区内在住・在勤で①妊娠4カ月～出産直前の方②出産後1年以上の方 定①18名②20名(いずれも抽選) 費各9600円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月13日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆脳トレリズム体操 春

開4月13日～7月27日の月曜日、午前11時～午後0時30分(5月4日、6月1日・29日、7月6日を除く。計12回) 師 齊藤なみえ 対 区内在住・在勤で50歳以上の方 定20名(抽選) 費9600円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月13日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺体育館

◆スポーツチャレンジ教室 ケガをしない、からだ作り

開4月8日(水)・22日(水)、5月27日(水)、6月10日(水)・24日(水)①午後3時～3時50分②4時～4時50分(各計5回) 師 パオパオスポーツクラブ 対 区内在住・在学の2年度小学①1年生②2年生 定各25名(抽選) 費各3750円 申 往復はがき(12面記入例)に2年度の学年も書いて、

3月15日(必着)までに同体育館

◆親子チャレンジ体操教室 子育て

跳び箱・マット・平均台などを使い、体力をつけます。

開4月11日～6月13日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(5月2日・30日を除く。各計8回) 師 野辺洋和 対 ①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満のお子さんとその保護者(いずれも開催日時点) 定各12組(抽選) 費各6000円(子育て応援券利用可) 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・年齢も書いて、3月12日(必着)までに同体育館

◆背骨コンディショニング

開4月13日～5月18日の月曜日、午後7時～8時30分(5月4日を除く。計5回) 師 小林伸江 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費4000円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月16日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆食とからだをつなぐヨガ

開4月15日～6月3日の水曜日、午前11時～午後0時30分(4月29日、5月13日を除く。計6回) 師 戸井田ノリシゲ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費4800円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月10日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

…… いずれも ……

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他 車・バイクでの来館不可

交流自治体物産展

おぢやフェア



開3月15日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 笹団子・小千谷そば・魚沼産コシヒカリ米などの特産品、小千谷産新鮮野菜・地酒など産直品の販売 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 買い物袋持参。車での来場不可

区の後援・その他の催し・講座など

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

家族みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で緑茶の湯を実施します 3月8日(日)(開催日が異なる銭湯あり) / 緑茶が入った袋を湯船に浮かべたお風呂 / 470円。小学生180円。幼児80円 / 問 杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) / 小学生以下にジュースをプレゼント(数量限定)

女子美術大学大学院修了制作作品展 3月8日(日)～12日(木)午前10時～午後5時 / 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) / 問 女子美ギャラリーニケ ☎5340-4688

わくわくフィールドSUGINAMI～ブクモンGO! 3月8日(日)午後2時30分～4時30分 / 善福寺川緑地(成田東2丁目) / アウトドア体験ポイントラリー / 年中～小学3年生 / 申 ボーイスカウト杉並9団ホームページから申し込み / 問 同団体・津村 ☎090-2465-6634 / 事前申し込みでプレゼントあり。当日参加可

民謡・舞踊おさらい会 3月15日(日)午前10時30分～午後4時30分 / セシオン杉並 / 400名(先着順) / 問 杉並区民謡舞踊連合会・藤本 ☎080-2023-3440

阿佐ヶ谷ママ&キッズEXPO 3月21

日(出)午前10時30分～午後4時 / 阿佐ヶ谷地域区民センター / ①子育て講座②プライベート育児相談ほか / 妊婦、小学校低学年以下のお子さんとその保護者 / 問 ①Eメール(12面記入例)で、3月15日までに阿佐ヶ谷ママ&キッズEXPO実行委員会 ☎asagayamama@yahoo.co.jp / 問 杉山 ☎090-9827-6221 / 詳細は、同団体ホームページ参照

座の市 3月21日(出)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 朝採れ杉並野菜、交流自治体の物産の販売ほか / 問 座・高円寺 ☎3223-7500

自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム「野鳥をさがそう」 3月22日(日)午前10時～午後0時30分 / 都立善福寺公園(善福寺2・3丁目) / 日本シェアリングネイチャー協会公認指導員・小野恵子ほか / 区内在住で4歳以上の方 / 30名(申込順) / 300円 / 申 はがき(12面記入例。参加者全員分)で、3月14日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会(〒167-0034桃井1-33-5) / 問 同会・小野 ☎5932-2664 / 動きやすい服・靴で参加

ふれあいの音楽会定期演奏会 3月22日(日)午後2時～5時 / 杉並公会堂 / 曲目 = ブラムス「交響曲第2番」ほか / 700名(先着順) / 問 明治大学附属中野中学・高等学校音楽部 清水 ☎3362-8704

都立杉並高等学校吹奏楽部定期演奏会 3月26日(木)午後1時～3時30分・6時～8時30分 / 杉並公会堂 / 曲目 = ショスタコービッチ「交響曲第5番『革

命』第4楽章」ほか / 各1190名(先着順) / 問 都立杉並高等学校・古澤 ☎3391-6530

親子で楽しむ科学実験～身近な科学で驚きを発見! 3月31日(火)午前11時～午後0時30分 / 浜田山会館 / 傘袋ロケットほか ▶ 出演 = 天野ひかりほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 195名(申込順) / 1500円(子育て応援券利用可) / 問 Eメール(12面記入例)で、3月30日までにNPO法人親子コミュニケーションラボ ☎info@oyakom.com / 問 同団体・小林 ☎090-1767-9830

杉並アマ美連盟美術展 4月1日(水)～5日(日)午前10時～午後5時 / セシオン杉並 / 同連盟会員による作品展、講師による批評会(4日(出)午後1時30分～4時30分。洋画 = 伊藤晴子、日本画 = 下島洋貴) / 問 同連盟・原田 ☎5938-6728

アイノラ交響楽団定期演奏会 4月5日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演 = 新田ユリ(指揮) ▶ 曲目 = シベリウス「交響曲第2番」ほか / 小学生以上の方 / 1190名(申込順) / 全席指定1500円(当日2000円) / 問 販売窓口 = 杉並公会堂 ☎5347-4450 / 問 同楽団 ☎080-6630-5755(午前10時～午後6時) ▶ 区民60名を招待(抽選) = はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、3月7日(必着)までに同楽団事務局(〒166-0015成田東2-33-8)

春から夏へ、花も虫もおお忙し～自然観察会 4月26日(日)午前9時30分～正

午 / 都立善福寺公園(善福寺3丁目) / 日本自然保護協会自然観察指導員・宇田川文明 / 小学生以下のお子さんとその保護者 / 40名(申込順) / 200円。小学生以下100円 / 問 Eメール(12面記入例。参加者全員分)で、4月16日までに善福寺自然かんさつ会事務局・宇田川文明 ☎fwgh6260@mb.infoweb.ne.jp / 問 宇田川 ☎3390-1039

武蔵野室内合奏団定期演奏会 4月26日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演 = 佐々木雄一(指揮)ほか ▶ 曲目 = ベートーベン「交響曲第6番へ長調 Op.68『田園』」ほか / 小学生以上の方 / 1190名(先着順) / 2000円。大学生以下無料 / 問 同合奏団・田中 ☎090-2308-6551 / 大学生は学生証を持参 ▶ 区民75組150名を招待(抽選) = はがき(12面記入例)で、3月31日(必着)までに同合奏団(〒186-0004国立市中3-11-1-1015大内方)

講演・講座 生き物しらべ大作戦「遅野井川を調べて遊ぼう」 3月20日(日)午前10時～午後0時30分(荒天中止) / 都立善福寺公園(善福寺3丁目) / 東京都環境学習リーダー・境原達也ほか / 小学生のお子さんとその保護者 / 30名(申込順) / 申 Eメール(12面記入例)に参加者全員の氏名(ふりがな)・お子さんの学年も書いて、3月15日までに遅野井川かっぱの会 ☎osonoikappa@gmail.com / 問 同会・岩淵 ☎090-4092-7376 / 川に入るための運動靴と洋服で、着替え持参

松ノ木運動場

◆かけっこ教室 春 こども
4月8日～5月27日の水曜日①午後3時5分～4時②4時～4時55分(4月29日、5月6日を除く。各計6回) 師前アスビー食品陸上競技部監督・武井隆次 区内在住・在学の2年度小学①2年生②3～6年生 定①15名②20名(抽選) 費各4800円 申往復はがき(12面記入例)で、3月16日(必着)までに同運動場

◆ベースボール教室①未就学児②ビギナー③ステップアップ こども
4月21日～6月23日の火曜日①午後3時15分～4時15分②4時25分～5時55分③6時5分～7時35分(5月5日、6月2日を除く。計8回。予備日=6月30日、7月7日・14日) 師J.T.STRENGTH&CONDITIONING、元プロ野球選手ほか 区内在住・在学の2年度①4歳～就学前②小学1～3年生③

小学生 定各20名(抽選) 費①7200円②8000円③9600円 申往復はがき(12面記入例)に2年度の学年も書いて、4月9日(必着)までに同運動場 ③は軟式球を使用

場 松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

上井草スポーツセンター

◆体力測定会
自宅でも簡単にできる「ストレッチや健康体操教室」も開催します。
3月20日(祝)午前9時30分～午後3時(受け付けは2時30分まで) 16歳以上の方 動きやすい服装で、室内履き持参。全測定には20～30分程度かかります

◆心肺蘇生法&AEDについて学ぼう
ゲーム人形や練習用AEDを使用して、講習・実技を行います。
3月20日(祝)午前10時～午後3時30分 小学生以上の方 1人10分

程度
..... いずれも
場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

高井戸温水プール

◆障害者①水中歩行②水慣れ水泳③水泳スキルアップ教室

①4月4日・25日、5月16日、6月6日②4月11日、5月2日・23日、6月13日③4月18日、5月9日・30日、6月27日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計4回) 区内在住・在勤・在学で、障害者手帳をお持ちの①小学生以上の方②25m完泳を目指している小学生以上の方③25m以上泳げる小学生以上の方 定各5名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に性別、障害の箇所・等級を書いて、同プール

◆①初心者②幼児水泳③小学生12.5m完泳教室

4月6日・13日・27日、5月11日・25日、6月1日・8日/いずれも

月曜日①午前10時～10時50分②午後3時30分～4時20分③午後4時30分～5時20分(各計7回) 師区水泳連盟指導員 区内在住で①16歳以上の方②4～6歳の未就学児③クロールの泳力が12.5m以下の小学生(②③保護者の送迎が必要) 定各20名(抽選) 費①6300円②③9800円 申往復はがき(12面記入例)に性別・②③は身長も書いて、同プール

..... いずれも
場 高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)
申込締め切り日=3月8日(必着)



杉並区の情報をお知らせしています

—問い合わせは、広報課へ。



フェイスブック (Facebook)

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報など、区民の皆さんの知りたい情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



ユーチューブ (YouTube)

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビットMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画等を配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



シルバー人材センター絵画教室・習字教室 4月3日(金)・17日(金)=絵画(水彩画)教室▶10日(金)・24日(金)=習字(小筆)教室/いずれも午後1時30分～3時30分(各計2回)/同センター清水分室(清水3丁目)/同センター会員/各10名(申込順)/各3000円/☎電話で、3月16日までに同センター清水分室 ☎3394-2253

シルバー人材センター荻窪分室
◆今年こそ頑張ろう!小中学生「新学期準備講習」 3月30日(月)～4月3日(金) ①午前9時30分～11時30分・午後1時30分～3時30分=国語・算数(小学生)②午後4時～6時=英語・数学(中学生)/同分室/教師・塾講師の経験があるシルバー人材センター会員/区内公立小中学校に通う2年度小学3年生～中学生/各学年10名程度(申込順)/①5875円②7400円(いずれも別途テキスト代あり)/☎電話・はがき(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、3月15日(消印有効)までに同分室

◆勉強する習慣を身につけませんか!小中学生のための学習教室 4月1日～3年3月31日①国語・算数=小学生②英語・数学=中学生/いずれも夏・冬・春休み、祝日・指定日を除く/同分室/教師・塾講師の経験があるシルバー人材センター会員/区内公立小中学校に通う2年度小学3年生～中学生/各学

年10名程度(申込順)/①3万3000円～6万8500円程度②17万2000円程度(いずれも別途テキスト代あり)/☎電話・はがき(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、3月15日(消印有効)までに同分室/詳細は、お問い合わせください

◆囲碁講座 4月7日～7月22日①火曜日=初心者～9級②水曜日=10級～初段/いずれも午後1時30分～4時30分(指定日、祝日を除く。計①15回②14回)/同分室/シルバー人材センター会員の有段者/区内在住・在勤・在学の方/各10名(抽選)/各月3430円程度/☎電話・はがき(12面記入例)に棋力も書いて、3月13日(消印有効)までに同分室

..... いずれも
場 シルバー人材センター荻窪分室(〒167-0051荻窪2-29-3 ☎3220-9804)

明治大学

◆公開講座「神社と祭りの日本精神史」 4月11日(土)・25日(土)、5月9日(土)・23日(土)、6月6日(土)・20日(土)午後1時～2時30分(計6回)/同大学(永福1丁目)/出羽三山一東北最大の修験霊場ほか/元同大学文学部兼任講師・水谷類/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/100名(申込順)/3000円/☎電話で、4月10日までに同大学リハビリアカデミー事務局

◆公開講座「渋沢栄一にみる企業家的資質の形成・発揮と経営理念」 5月23日(土)午前10時30分～正午/同大学(永福1丁目)/同大学経営学部教授・佐々木聡/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/200名(申込順)/☎電話で、5月22日までに同大学リハビリアカデミー事務局

..... いずれも
場 明治大学リハビリアカデミー事務局 ☎3296-4423(午前10時30分～午後7時(土曜日は3時30分まで。日曜日、祝日を除く))

河北医療財団

◆河北健康教室 CKD(慢性腎臓病)の発見、予防、治療、食事を学ぼう! 4月24日(金)午後2時～3時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院腎臓内科医師・銭谷慕子ほか/80名(申込順)

◆河北健康教室 乳がんの最新の診断と治療 4月25日(土)午後2時～3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院乳腺外科部長・安田秀光/80名(申込順)

..... いずれも
☎電話で、河北医療財団広報 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

その他

土曜無料公証相談 3月7日(土)、4月4日(土)午前9時30分～午後0時30分/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、

贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/☎電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 ☎3391-7103/1人45分程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 3月16日(月)～18日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。初日は午前9時30分から整理券配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6800円～/☎リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日を除く)

税金なんでも相談会 3月17日(火)午前10時～正午、午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/☎電話で、3月16日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 3月23日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。